Manual de emergência para CONSCIÊNCIAS ESCRUPULOSAS

@beth.amaravida

ATENÇÃO:

O método deste manual só vai funcionar se você realmente “tomar” o remédio. Remédios não costumam ser deliciosos ao paladar, mas funcionam. Ou seja, VAI DOER! MAS eu prometo: se seguir este passo a passo,

VOCÊ SAIRÁ DA CRISE!

@beth.amaravida

1º Passo:

O silêncio

Independente do que tenha acontecido, fique calmo(a)! NÃO É O FIM DO MUNDO! Lembre-se que Jesus está contigo, e ainda que você tenha caído, ele te olha e te cuida como um Pai amoroso, e assim como um pai terreno cuida e está sempre pronto para levantar o seu filhinho pequeno sujeito a cair e se machucar, Deus te olha infinitamente mais amoroso e protetor ainda.

"Eis que estou convosco todos os dias até o fim do mundo."

Jesus já amava e fazia de tudo para salvar a sua alma antes que você O amasse. Imagine agora que você O encontrou, ama-O de volta e morre de medo de ofendê-Lo?! *Respira...*

@beth.amaravida

Veja, em qualquer momento da vida, para tomarmos a melhor decisão é necessário analisarmos tudo com calma e silêncio, tendo a razão como guia, e não as emoções. Então, a partir de agora, *pare imediatamente de se perguntar se pecou ou não e de se recordar do que houve*. Você vai fazer isso, mas antes de analisar, é necessário desligar o alarme falso que os seus pensamentos geraram no seu corpo. Para abaixar a adrenalina e o cortisol, siga atentamente as seguintes instruções:

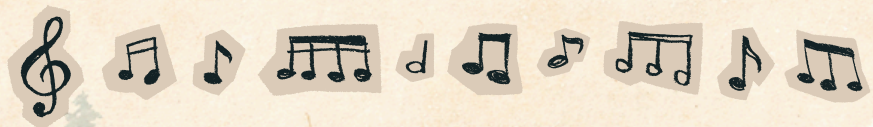
1.1 – *Vá para um lugar onde você se sinta seguro.* Se tiver contato com a natureza e com o canto dos pássaros, melhor ainda! O importante é que você se sinta seguro e fique longe de muito barulho.

@beth.amaravida

1.2 - Faça a seguinte técnica de respiração (Suspiro duplo):

- Puxe o ar pelo nariz até encher os pulmões (como se estivesse enchendo um balão).
- Sem soltar ainda, puxe mais um pouquinho de ar, um golinho extra, rapidinho.
- Agora, *bem devagar*, como se estivesse soprando uma vela de longe, sem apagar de uma vez, solte tudo pela boca.

Faça isto mais duas ou três vezes.



1.3 - Respirando calmamente, coloque seus fones de ouvido e escute a sua música favorita, relembrando algo que te deixe muito feliz: um momento que viveu, um sonho que você guarda no coração (não vale ser "a cura dos escrúpulos"! Não agora! Haha.)... Não se esqueça de continuar respirando com calma.

1.4 - Quando a música terminar, retire seus fones e olhe a realidade ao seu redor (ainda que através de uma janela). Veja as pessoas, repare no que cada uma está fazendo, contemple o céu, o sol e as nuvens ou a lua e as estrelas... Escute os sons.

1.5 - Agora, faça a seguinte técnica de respiração (4 por 8):

- Inspire o ar pelo nariz, *bem devagar*, contando até 4.
- Solte o ar pela boca *bem devagarinho*, contando até 8.

Faça isto mais 8 ou 10 vezes.

2º Passo:

A Primeira Dose: "O Meu Coração é um Hospital."

Os escrúpulos nos fazem enxergar Deus de forma distorcida, como um juiz sempre pronto para condenar. Abaixo, você verá algumas palavras de Jesus à Gabrielle Bossis, uma artista católica que recebia locuções interiores, e poderá enxergar claramente como esta visão carrasca de Deus é um engano, um verdadeiro engodo do Maligno, que muito se aproveita para nos atacar, seja quando de fato pecamos ou quando sofremos de escrúpulos. Nesta passagem, Jesus fala da imensidão de Sua Misericórdia, incompreensível aos homens, mas tão natural por parte do Amor. Enquanto você lê, reflita como Deus trata aquele que pecou e imagine você, que provavelmente nada fez de errado e se atormenta tremendamente quando

sofre para discernir se é um pecado ou um exagero seu. Como será que Jesus trataria uma de suas ovelhas feridas, machucadas por tantos tormentos sem fim em seus pensamentos, uma alma que só anseia com ardor repousar na paz que vem d'Ele?

"Ainda quando não tiveres cumprido os teus propósitos; ainda quando tenhas caído mais baixo do que ontem; se te desprezares, se te arrependeres e vieres Me contar, *não vaciles em crer que estás em Meu Coração, tão grande e tão bom, tão pouco semelhante ao que é o coração dos homens... Eu não Sou rancor, senão Misericórdia. Eu te levei como uma mãe leva os seus filhos, quando carregava a Minha Cruz.* Imagina, então, se puderes, a Ternura com que te ouço quando Me contas as tuas faltas, e a avidez com que as perdoo... *quem poderia compreender a Ternura de um Salvador? Nem sequer poderiam ouvi-La sem escandalizar-se!* Que chegues a gostar de ser tida, de vez em quando, por nada; olhar-te nas tuas deficiências, no bem que não fizeste e nas faltas que cometeste, ainda que não as querias. Com a segurança de que não alcançarás a ver tudo. *Eu Sou o Único que conhece*

tudo, em seu peso e em seu número. E no entanto, amo-te; porque Eu Sou o Amor. Não Me ofendas com o temor e a fuga: ambas as coisas machucam o Amor. Pelo contrário, *entra em Minha Imensidão* como o neném que bebe alegremente e dorme no seio de sua mãe. *Descansa e fortalece-te. Bebe alegria. Tudo isso o tenho em Mim e tudo é para ti."*

Agora, imagina Jesus olhando para você e dizendo: *"Vinde a Mim sem medo e me entregue seus fardos e seus medos. Deposite-os em Meu Coração. Confie em mim! Eu vou cuidar de você!"*

"O Meu Coração é um Hospital."

3º Passo:

Colo de Mãe e auxílio do Divino Espírito Santo

Agora, com calma, peça o auxílio de Nossa Senhora e do Divino Espírito Santo, para que encham o teu coração com a sabedoria, a prudência e a paz necessárias para "tomar" a próxima dose do remédio, a mais dolorosa.

Se puder, olhe para o horizonte, se não, acenda uma vela em seu oratório ou então apenas se recolha e fique em silêncio (ainda respirando lentamente).

"Lembrai-vos, ó piedosíssima Virgem Maria, que nunca se ouviu dizer que algum daqueles que a vós têm recorrido, implorado a vossa assistência e invocado o vosso auxílio fosse por vós desamparado. Animado eu, pois, por igual confiança, a vós recorro, ó

Mãe, Virgem das virgens; a vós venho; aos vossos pés, gemendo, pecador me prostro. Não desprezeis as minhas súplicas, ó Mãe do Verbo encarnado; mas ouvi-as propícia e atendei-as. Amém."

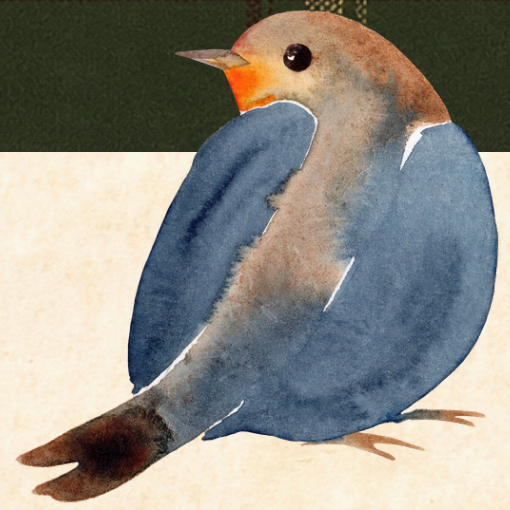
Vinde, Espírito Santo, enchei o coração dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do vosso amor.

℣. *Enviai o vosso Espírito, e serão criados.*
℟. *E renovareis a face da terra.*

Oremos: Ó Deus, que instruístes o coração dos vossos fiéis com a luz do Espírito Santo, concedei-nos amar, no mesmo Espírito, o que é reto e gozar sempre a sua consolação. Por Cristo, Senhor nosso. Amém.

"Doce Coração de Jesus, eu confio e espero em Vós."

@beth.amaravida



4º Passo:

Segunda dose: O Desapego e a sabedoria de se saber pequeno

Sem dúvida, um dos maiores problemas dos escrupulosos é o apego às próprias ideias. Ele vê que existe algo de errado com ele, sofre como poucos, mas na hora da medicação, ele subitamente se esquece de que está doente. E o que seria este esquecimento? Bem, ele contesta. Contesta o tratamento, o médico e até a si mesmo, pois acha que não falou tudo da forma como deveria e, por isso, o médico não fez um diagnóstico correto. No fim, o que o impede de sarar é ele mesmo, que não quer se fazer pequeno como um passarinho e obedecer.

Bem, você chegou a uma das partes mais

dolorosas do manual de emergência: a dose do desapego das próprias ideias e a sabedoria que há em se saber pequeno (embora você só vá sentir a dor um pouco mais adiante).

Eu sei que é difícil se admitir escrupuloso diante dos outros, mas você não precisa se envergonhar de admitir isso para si mesmo e para Jesus. Lembre-se: você está no Hospital do Sagrado Coração! Diga para Jesus como você se sente, diga a Ele a verdade.

"Senhor, eu sou escrupuloso. Não sei discernir se o que cometi foi ou não pecado, e isso me machuca e me atormenta. Ajudai-me! Eu não quero as minhas "verdades", mas a Vossa. Eu estou doente, portanto, se eu não souber fazer as coisas como deveria, não leveis isso em consideração, mas apenas que Vos amo e não quero Vos magoar jamais!"

@beth.amaravida

5º Passo:

Terceira dose: A Confiança e a entrega

Agora, na parte final e crucial do tratamento emergencial. Chegou o momento doloroso em que você decide se vai tomar o remédio ou não. Não vou fazer mais rodeios, a dose definitiva é:

Se você está na dúvida se consentiu ou não com um pecado, considere como certo que não houve pecado mortal.

Uma alma que ama a Deus e tem horror ao pecado não passa da luz para as trevas — do estado de graça para a inimizade com Deus — sem perceber. O pecado mortal é um choque tão grande, um monstro tão horrendo, que é impossível cometê-lo por distração ou sem ter plena certeza do que se está fazendo.

O fato de você estar preocupado, sofrendo e

buscando saber se pecou é a maior prova de que sua vontade não se entregou ao erro. *Quem peca deliberadamente não tem dúvida: tem certeza.*

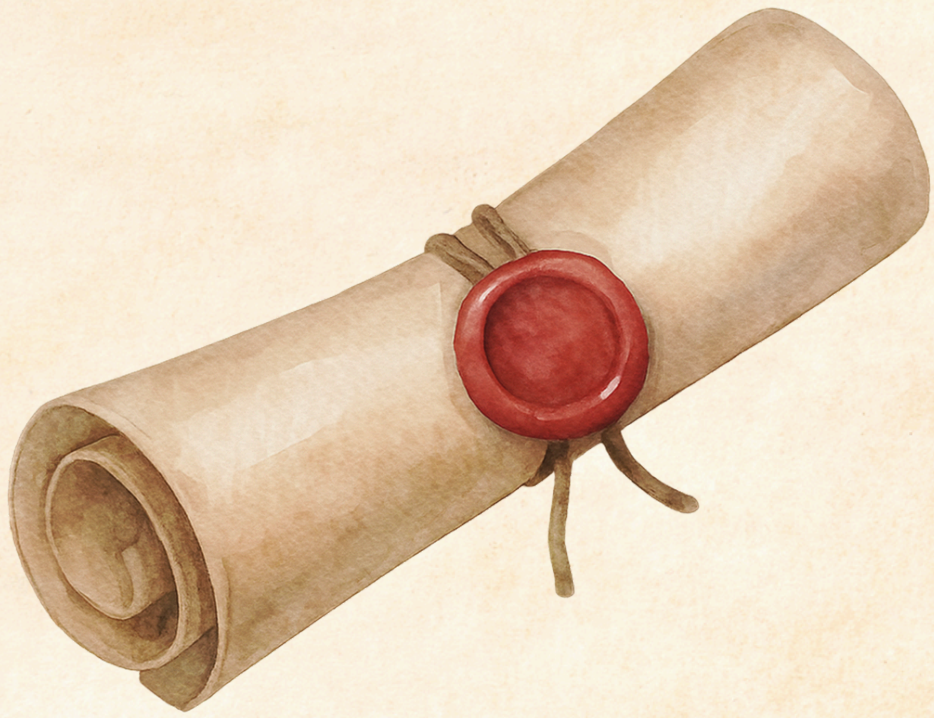
E isto não digo de minha própria cabeça, mas é uma instrução de um grande doutor da Igreja, Santo Afonso Maria de Ligório.

Portanto, "e se", "eu acho", "será que" etc. significam que você não pecou mortalmente. E para além disso, entenda: Deus não pede de você, escrupuloso, certezas, mas confiança, obediência e entrega. Você não precisa responder às perguntas que são frutos da sua ansiedade, você NÃO precisa dessas respostas. Aprender a viver com as suas dúvidas não apenas te coloca no caminho da cura, mas é um ato de entrega, amor e santificação. Uma prova de desapego de si e de suas ideias. Agora, decida "tomar" este remédio. Esqueça qualquer coisa que tenha te causado pânico e desespero e vá fazer o que a vida te pede neste momento. Então, será como um passarinho nas mãos do Senhor, como uma ovelha ferida que se deixa ser cuidada, ainda que não entenda, ainda que tenha medo...

@beth.amaravida

Ato de entrega e confiança

Senhor, eu confio em Vós! Portanto, tomai esta dúvida! A minha vida é melhor sem ela. Eu Vos entrego aquilo que não sei resolver na esperança de que Vós me guiareis! Dai-me forças para ser fiel, para fazer violência contra as minhas próprias ideias que me afastam de Vós. Cuidai disso para mim e ajudai-me a amar-Vos mais.



Um recado final

Este manual é apenas um *alívio emergencial* para momentos de crises intensas, *mas de nenhuma forma substitui o acompanhamento com o diretor espiritual e o tratamento psicológico* (com um terapeuta ou psicólogo católico sério). Geralmente, os escrúpulos, além de ser uma doença espiritual, possui uma raiz psicológica (TOC/ Ansiedade), e precisa ser tratado em ambas dimensões.

@beth.amaravida

Salve para se recordar destas verdades sempre
que precisar